

醫食同源4 / 飲食長壽祕譜



本書除了對日常飲食之營養有新的闡釋之外，並由多位醫學專家為您解說最新育兒方法，以及如何預防現代人因酷嗜美食所產生之痛風症；如何調治高血壓；如何以步行方式來自然減肥；如何應付糖尿病、禿頭等。

黃恒正 譯

牛頓文庫

醫食同源4

醫食同源4

牛頓出版社

醫食同源4

發行人 / 高源清

日文編輯 / 劉滌昭・徐世榮

科學編輯 / 張凰蕙

執行編輯 / 方紫雲

譯者 / 黃恆正

企劃製作 / 牛頓雜誌社

出版 / 牛頓出版社

地址 / 臺北市和平東路二段107巷20號1樓

電話 / 7059942・7061976・7061977・7062470

郵撥 / 0731188-1牛頓出版社

印刷 / 華岡印刷廠

定價 / 新臺幣110元

初版 / 1986年1月15日

出版登記證 / 局版臺業字第3139號

法律顧問 / 林樹旺律師

●版權所有 翻印必究●

前言

「醫食同源」也稱為「藥食同源」，中國自古即有這種觀念，簡單地說，就是用日常生活中的飲食來預防和治療疾病。那麼，什麼樣的飲食才具有這種功能呢？一言以蔽之，就是「能夠攝取均衡營養」的飲食。

隨著時代的進步，所謂「成人病」也不斷地增加，根據調查的結果，發現這些疾病幾乎都與飲食有關，尤其營養不均更是導致成人病的主要原因。

這些疾病的患者，與二十五年前相比，幾乎都增加了三倍以上，其中糖尿病、腦溢血等更高達十餘倍。但是一般人對這些因飲食習慣而引起的疾病，却求諸於藥物的治療，殊不知改善飲食習慣才是最根本的辦法。

以美國為例，美國也曾為成人病的增加而困擾，經過多方面的研究與檢討，終於了解飲食的改善較藥物的治療更具有效果，經過最近十年間的努力，使心臟病或腦溢血等疾病的發生率減少了百分之二十五。這一次成功的例子證明了「醫食同源」的觀念已再度受到人們的重視。

「醫食同源」這個電視節目自從一九八二年十月在日本東京電視台開播以來，由於取材的範圍廣及於營養、運動、食品、心理、治療……等多方面，同時經由專家學者的解說，使觀眾在不知不覺中獲得許多有關健康與養生的正確知識。

本書即根據該電視節目，將各種寶貴的知識與經驗彙集而成，共分為四冊，希望讀者能夠藉以重新認識營養均衡與運動的重要性，並檢討和改善過去錯誤的飲食習慣，以徹底治療與預防成人病，享受健康及充滿活力的人生。

目錄

特集・現代營養學

1. 入門篇

「營養」是什麼？

營養學的歷史

今後は「完整的營養學」

消化作用的規律性

合乎人生規律的營養

注意食物的均衡

用餐時心情要保持愉快

2. 蛋白質

蛋白質種類繁多不可勝數

我們的身體所必需的蛋白質是什麼？

蛋白質在體內產生的作用

理想的蛋白質攝取方法

將蛋白質予以烹調加工

食物中胺基酸的互補性

3. 脂肪

脂肪是什麼？

不規矩但幹勁十足的不飽和脂肪酸

脂肪是能量的來源

脂肪攝取過多與心臟病的關係

判斷 五木田先生與石丸小姐的菜單

脂肪也必須適量攝取

4. 醣類

醣類是什麼？

醣類的功用

運動飲料有效嗎？

隨身聽是健康的敵人

每日需要多少醣類？

早晨睡醒喝杯牛奶咖啡

生物技術時代的醣類

現代是半健康半生病的時代

營養的問題要全面性考慮

5. 礦物質

- 礦物質是什麼？
- 構成身體的礦物質
- 保持酸鹼平衡的礦物質
- 提高酶功能的礦物質
- 礦物質含量多的食品
- 礦物質要是不足呢？
- 只有食鹽不可攝取過多

6. 維生素

- 從米糠中發現維生素B₁
- 維生素的新定義
- 維生素的分類與必需量
- 日常生活的營養學

特集・最新育兒學

1. 從受孕到哺乳

- 即使因害喜而吃不下也不用擔心
- 妊娠後半期的營養
- 什麼是順產型的體型？
- 胎教・酒・運動
- 人奶適合人子
- 餵母乳也可幫助母體恢復
- 生兒容易養兒難

2. 斷奶

- 斷奶食品不可太早餵也不可太晚餵
- 斷奶的進行方式
- 維持現狀下痢可癒
- 善加利用嬰兒食品
- 用成人的膳食做成各種斷奶食物
- 由斷奶食物養成吃淡的習慣

3. 三歲定到老

- 偏食在三歲左右就形成了
- 偏食容易造成鈣質和維生素B₂不足
- 用點心來保持營養均衡
- 各種點心盒
- 飯桌也是情操教育的場所

55

56

57

57

58

59

60

61

63

64

65

66

67

71

73

74

75

76

77

79

80

82

85

86

87

89

91

92

95

97

98

99

100

101

103

過度保護和缺乏保護的時代

速食品要另行加工

幼兒期顎的發育

對於養育子女爸爸也負有共同責任

4. 向家長進言

小學生處於精神上的斷奶期

讓孩子好好吃早餐

幼兒期要鍛鍊運動神經

該罵的時候就要罵

不吃早餐會養成便秘的習慣嗎？

簡單易做的早餐

小孩子肥胖的原因何在？

父母肩負育兒的最大責任

美食會引起致命的「痛風」

埃及的木乃伊也得過痛風

痛是危險的信號

痛風與尿酸的關係

肥胖是大敵

酒實在是不可以喝

不要變成了「傳信鴿」

跟血壓打交道的方

血壓為什麼會增高？

動脈硬化的原因在那裏？

鹽份與血壓的關係

建議各位自己量血壓

全市降低血壓

血壓的量法

「年齡加九十」是正確的嗎？

今後醫生與患者之間的接觸方式

嫁妝要備有「三計」

體重靠步行減輕九公斤

任何人都可以健康減肥

恢復婚前的體重

要慢慢來

頭一個月比較辛苦

104

105

106

107

109

110

112

113

114

115

116

118

119

121

123

123

125

127

128

129

133

135

136

137

138

140

140

141

142

143

145

147

148

149

151

健康減肥僅會去除脂肪	153
結伴循序漸進地步行	155

人人都是糖尿病の後備軍 157

因胰島素不足而引起	159
糖尿病是百病的根源	161
糖尿病的預防與治療	162
糖尿病患者的食譜菜單	163
與酒和運動之間的關係	164
務必早期發現	165

向愛吃沙拉的人士進言 167

中國古代的食醫	169
「沙拉信仰」的錯覺	170
建議蔬菜煮過再吃	171
每天要吃三百公克的蔬菜	173
蔬菜攝取不足時所引起的疾病	175
蔬菜的採購方式和保存的方法	175
炒小松菜	176
中國菜的淋蠔油	178

小孩子討厭單獨用餐 181

一般人鈣質不足	183
未同父母共餐的兒童與日俱增	185
真正不足的是維生素「愛」	187
鈣質的攝取量與烹調時間成比例	188
學校午餐的角色與問題	190
「愛」僅施於教育上	191

錯誤的「禿頭」常識 195

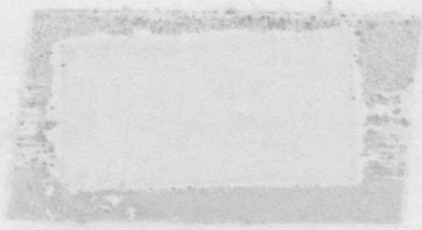
各種脫髮症	197
男性型脫髮症的病因	198
關於頭髮的錯誤常識	200
養髮劑有效嗎？	201
男性型脫髮症的人以具有男子氣概的人居多	202

醫食同源4

醫食同源4

牛頓出版社

74
517
R12



南文圖書

醫食同鄉



0360428

52542



基本藏書

南京大學圖書館



154525

前言

「醫食同源」也稱為「藥食同源」，中國自古即有這種觀念，簡單地說，就是用日常生活中的飲食來預防和治療疾病。那麼，什麼樣的飲食才具有這種功能呢？一言以蔽之，就是「能夠攝取均衡營養」的飲食。

隨著時代的進步，所謂「成人病」也不斷地增加，根據調查的結果，發現這些疾病幾乎都與飲食有關，尤其營養不均更是導致成人病的主要原因。

這些疾病的患者，與二十五年前相比，幾乎都增加了三倍以上，其中糖尿病、腦溢血等更高達十餘倍。但是一般人對這些因飲食習慣而引起的疾病，却求諸於藥物的治療，殊不知改善飲食習慣才是最根本的辦法。

以美國為例，美國也曾為成人病的增加而困擾，經過多方面的研究與檢討，終於了解飲食的改善較藥物的治療更具有效果，經過最近十年間的努力，使心臟病或腦溢血等疾病的發生率減少了百分之二十五。這一次成功的例子證明了「醫食同源」的觀念已再度受到人們的重視。

「醫食同源」這個電視節目自從一九八二年十月在日本東京電視台開播以來，由於取材的範圍廣及於營養、運動、食品、心理、治療……等多方面，同時經由專家學者的解說，使觀眾在不知不覺中獲得許多有關健康與養生的正確知識。

本書即根據該電視節目，將各種寶貴的知識與經驗彙集而成，共分為四冊，希望讀者能夠藉以重新認識營養均衡與運動的重要性，並檢討和改善過去錯誤的飲食習慣，以徹底治療與預防成人病，享受健康及充滿活力的人生。

目錄

特集・現代營養學

1. 入門篇

「營養」是什麼？

營養學的歷史

今後は「完整的營養學」

消化作用的規律性

合乎人生規律的營養

注意食物的均衡

用餐時心情要保持愉快

2. 蛋白質

蛋白質種類繁多不可勝數

我們的身體所必需的蛋白質是什麼？

蛋白質在體內產生的作用

理想的蛋白質攝取方法

將蛋白質予以烹調加工

食物中胺基酸的互補性

3. 脂肪

脂肪是什麼？

不規矩但幹勁十足的不飽和脂肪酸

脂肪是能量的來源

脂肪攝取過多與心臟病的關係

判斷 五木田先生與石丸小姐的菜單

脂肪也必須適量攝取

4. 醣類

醣類是什麼？

醣類的功用

運動飲料有效嗎？

隨身聽是健康的敵人

每日需要多少醣類？

早晨睡醒喝杯牛奶咖啡

生物技術時代的醣類

現代是半健康半生病的時代

營養的問題要全面性考慮

5. 礦物質

- 礦物質是什麼？
- 構成身體的礦物質
- 保持酸鹼平衡的礦物質
- 提高酶功能的礦物質
- 礦物質含量多的食品
- 礦物質要是不足呢？
- 只有食鹽不可攝取過多

6. 維生素

- 從米糠中發現維生素B₁
- 維生素的新定義
- 維生素的分類與必需量
- 日常生活的營養學

特集・最新育兒學

1. 從受孕到哺乳

- 即使因害喜而吃不下也不用擔心
- 妊娠後半期的營養
- 什麼是順產型的體型？
- 胎教・酒・運動
- 人奶適合人子
- 餵母乳也可幫助母體恢復
- 生兒容易養兒難

2. 斷奶

- 斷奶食品不可太早餵也不可太晚餵
- 斷奶的進行方式
- 維持現狀下痢可癒
- 善加利用嬰兒食品
- 用成人的膳食做成各種斷奶食物
- 由斷奶食物養成吃淡的習慣

3. 三歲定到老

- 偏食在三歲左右就形成了
- 偏食容易造成鈣質和維生素B₂不足
- 用點心來保持營養均衡
- 各種點心盒
- 飯桌也是情操教育的場所

55

56

57

57

58

59

60

61

63

64

65

66

67

71

73

74

75

76

77

79

80

82

85

86

87

89

91

92

95

97

98

99

100

101

103

過度保護和缺乏保護的時代

速食品要另行加工

幼兒期顎的發育

對於養育子女爸爸也負有共同責任

4. 向家長進言

小學生處於精神上的斷奶期

讓孩子好好吃早餐

幼兒期要鍛鍊運動神經

該罵的時候就要罵

不吃早餐會養成便秘的習慣嗎？

簡單易做的早餐

小孩子肥胖的原因何在？

父母肩負育兒的最大責任

美食會引起致命的「痛風」

埃及的木乃伊也得過痛風

痛是危險的信號

痛風與尿酸的關係

肥胖是大敵

酒實在是不可以喝

不要變成了「傳信鴿」

跟血壓打交道的方

血壓為什麼會增高？

動脈硬化的原因在那裏？

鹽份與血壓的關係

建議各位自己量血壓

全市降低血壓

血壓的量法

「年齡加九十」是正確的嗎？

今後醫生與患者之間的接觸方式

嫁妝要備有「三計」

體重靠步行減輕九公斤

任何人都可以健康減肥

恢復婚前的體重

要慢慢來

頭一個月比較辛苦

104

105

106

107

109

110

112

113

114

115

116

118

119

121

123

123

125

127

128

129

133

135

136

137

138

140

140

141

142

143

145

147

148

149

151

健康減肥僅會去除脂肪	153
結伴循序漸進地步行	155

人人都是糖尿病の後備軍 157

因胰島素不足而引起	159
糖尿病是百病的根源	161
糖尿病的預防與治療	162
糖尿病患者的食譜菜單	163
與酒和運動之間的關係	164
務必早期發現	165

向愛吃沙拉的人士進言 167

中國古代的食醫	169
「沙拉信仰」的錯覺	170
建議蔬菜煮過再吃	171
每天要吃三百公克的蔬菜	173
蔬菜攝取不足時所引起的疾病	175
蔬菜的採購方式和保存的方法	175
炒小松菜	176
中國菜的淋蠔油	178

小孩子討厭單獨用餐 181

一般人鈣質不足	183
未同父母共餐的兒童與日俱增	185
真正不足的是維生素「愛」	187
鈣質的攝取量與烹調時間成比例	188
學校午餐的角色與問題	190
「愛」僅施於教育上	191

錯誤的「禿頭」常識 195

各種脫髮症	197
男性型脫髮症的病因	198
關於頭髮的錯誤常識	200
養髮劑有效嗎？	201
男性型脫髮症的人以具有男子氣概的人居多	202

特集・現代營養學

1. 入門篇
2. 蛋白質
3. 脂 肪
4. 醣 類
5. 礦物質
6. 維生素

速水 細谷 中村 坂本 稻垣

決

(實踐女子大學教授)

憲政

(東京大學醫學系教授)

治雄

(防衛醫科大學教授)

清

(大妻女子大學教授)

長典

(御茶水女子大學名譽教授)